

Mariano Orzola

54 deliciosas
recetas

Panes y Galletas

Selección Premium de
postres Gourmet



eBook
KINDLE

54 DELICIOSAS RECETAS

PANES Y GALLETAS

Selección Premium de preparados Gourmet

COLECCIÓN LOS ELEGIDOS DEL CHEF – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2018, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2018, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2018, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Abril, 2018 (Edición en Español)

CDEB: OP-LECH019-0001-15042018

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección Premium de 54 recetas gourmet para preparar panes y galletas, ideales para incluir como acompañamiento o tentempié en un menú festivo o de ocasión. Las recetas presentadas pertenecen en su mayoría a la tradicional gastronomía mediterránea e internacional. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



LOS ELEGIDOS DEL CHEF

Ebooks KINDLE

Una selección Premium de recetas gourmet de cocina presentadas en un recetario paso a paso para preparar, compartir y degustar platos irresistibles.

© Un producto digital OrzolaPress, 2018-2019



Venta exclusiva en tiendas

amazon

Recetario

IMPORTANTE

[Focaccia aromática](#)

[Pan trenzado con sésamo](#)

[Pan de anís con naranja](#)

[Pan de patatas con pasas](#)

[Pancitos de buttermilk](#)

[Pan de jengibre](#)

[Pancitos integrales con semillas de girasol](#)

[Pan integral con semillas de calabaza y sésamo](#)

[Pan de calabaza](#)

[Pan con fécula](#)

[Pan integral para sándwich \(estilo Subway™\)](#)

[Pan integral de avena y centeno con semillas de lino](#)

[Pan de molde integral](#)

[Pan de avena](#)

[Pan de lino](#)

[Pan de almendras y lino \(sin gluten\)](#)

[Pan de centeno con masa fermentada](#)

[Pretzel alemán](#)

[Jalá \(pan judío\)](#)

[Naan \(pan hindú\)](#)

[Muffins franceses](#)

[Pulla \(pan finlandés\)](#)

[Pan de soda irlandés](#)

[Pan irlandés con grosellas](#)
[Sourdough](#)
[Pan de maíz mexicano](#)
[Pan de hierbas](#)
[Pan de miel con romero](#)
[Pan casero con olivas negras](#)
[Pan picantón](#)
[Pan de ajo](#)
[Roulets saborizados](#)
[Pan con jamón y olivas verdes](#)
[Pan de pizza relleno con pepperoni y mozzarella](#)
[Pan de queso y bacón](#)
[Pan de queso con tomate, olivas y albahaca](#)
[Pan de maíz aromático](#)
[Galletas de chocolate con Nutella®](#)
[Galletas de chocolate y nuez](#)
[Galletas de chocolate y mazapán](#)
[Galletas de jengibre cubiertas de chocolate](#)
[Galletas “tablero de ajedrez”](#)
[Galletas de mantequilla con mermelada \(pepas\)](#)
[Galletas de mantequilla y nuez](#)
[Galletas de anís](#)
[Galletas de azúcar glaseadas](#)
[Galletas de miel \(melitas\)](#)
[Sufganiot \(galletas judías\)](#)
[Cookies festivas](#)
[Cookies con nueces](#)
[Cookies con azúcar moreno](#)
[Cookies de vainilla con chocolate](#)

[Cookies con mantequilla de maní](#)

[Galletas delicadas “románticas”](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Focaccia aromática

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 pizca de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de queso mozzarella en hebras

Preparación paso a paso:

En un bol grande, mezclar el harina con la sal, azúcar, levadura, polvo de ajo, orégano, tomillo, albahaca y pimienta. Añadir una cucharada de aceite de oliva y la taza de agua. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que se haya formado una masa bien homogénea.

Cuando se formado más o menos la masa, retirarla del bol, y seguir amasando a mano sobre una superficie enharinada, hasta que la masa esté suave y elástica.

Aceitar levemente un bol y colocar la masa dentro del mismo. Tapar con un repasador húmedo y dejar que leve por menos 20 minutos.

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Una vez que levó la masa, sacarla del bol y amasarla 3 o 4 veces para sacarle el aire de adentro. Estirla con la mano de más o menos 1.5 cm de espesor sobre una placa rectangular previamente aceitada. Pintar la masa con aceite de oliva y espolvorear con el queso parmesano y mozzarella.

Llevar al horno por 15 minutos hasta que se haya dorado. Cortar en finos rectángulos y servir caliente.

Pan trenzado con sésamo

Ingredientes (para 1 pan):

- 100 cc de agua tibia a 110°C
- 3 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharaditas de levadura seca en polvo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite neutro o mantequilla derretida
- 390 gr de harina común
- 2 cucharadas de semillitas de sésamo
- 1 huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua
- 70 cc de leche
- 1 cucharadita de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Separar una placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En una cacerolita, calentar el agua y la leche hasta que estén tibias a 110°C (no calientes). Colocarlas en un bol junto con la miel y la levadura. Cuando no tengo miel común, uso miel de agave. Batir unos segundos con batidor de mano simplemente para combinar todo. Dejar reposar 10 o 15 minutos hasta que se ponga esponjosa y con burbujas.

Agregar los huevos, la mantequilla derretida, y mezclar nuevamente con batidor. Tamizar la harina con la sal y agregar a la mezcla revolviendo.

Con una batidora con gancho de amasar, amasar la masa 2 minutos a velocidad baja hasta lograr un bollo. Subir la velocidad a medio y amasar otros 8 minutos hasta que el bollo se desprege de las paredes del bol. La masa debe resultar elástica y lisa, sin grumos. Hacia el final del amasado, agregar 1 cucharada más de harina.

Aceitar ligeramente las paredes de un bol de vidrio y colocar el bollo adentro.

Acariciar el bollo con las manos aceitadas y cubrir con film transparente. Dejar reposar en un lugar tibio 45 minutos hasta que leve.

Colocar el bollo sobre la mesada y presionar con las manos para que salga el gas.

No amasar nuevamente. Cortar la masa en 3 bollos iguales. Amasar 3 chorizos de aproximadamente 30 cm.

Colocar los tres chorizos sobre la placa con las puntas hacia tu lado. Juntar y apretar los extremos superiores y trenzar las tiras de pan. Apretar los extremos inferiores y empujar la punta hacia abajo del pan. Cubrir con film nuevamente y dejar levar 40 minutos más hasta que el pan se vea gordito como si lo hubieran inflado un poco.

Pincelar con huevo batido con una cucharada de agua, y salpicar con semillas de sésamo. Llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que la temperatura interna del pan sea de 190°C. Retirar y dejar reposar 10 minutos.

Pan de anís con naranja

Ingredientes (para 15 porciones):

- ¼ taza de mantequilla
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de agua tibia
- 3 tazas harina
- 1 ¼ cucharadita de levadura
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de anís
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de cáscara de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Calentar la leche y la mantequilla en una cacerola mediana, hasta que la mantequilla se derrita. Retirar del fuego y agregar el agua tibia.

Mezclar 1 taza de harina, levadura, sal, anís y ¼ de taza de azúcar en un bol grande. Incorporar la mezcla de leche tibia, luego los huevos y 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de naranja, hasta que estén bien mezclados. Agregar ½ taza de harina y seguir agregando más harina lentamente hasta que la masa esté suave.

Colocar la masa en una superficie enharinada y amasar hasta que lograr una consistencia elástica.

Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado, cubrir con papel film y dejar reposar de 1 a 2 horas hasta que doble su tamaño. Aplastar la masa con el puño y dar una forma redonda con un botón en el centro. Colocar la masa en una asadera, cubrirla nuevamente con film y dejar que leve nuevamente hasta el

doble de su tamaño en un área tibia durante 1 hora.

Llevar al horno y cocinar de 35 a 45 minutos. Retirar del horno, dejar que se enfríe un poco y pintar la superficie.

Para preparar el glaseado, mezclar $\frac{1}{4}$ de azúcar, jugo de naranja y 1 cucharadita de cáscara de naranja en una cacerola pequeña. Dejar que hierva a fuego medio durante 2 minutos. Pincelar sobre el pan mientras aún está tibio. Espolvorear el pan glaseado con el resto del azúcar.

Pan de patatas con pasas

Ingredientes (para 12 porciones):

- 125 cc de leche tibia
- 15 gr de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar
- 1 kg de patatas
- 450 gr de harina
- 2 cucharaditas de sal
- 3 huevos
- 200 gr de pasas de uva
- Aceite o mantequilla para freír

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en algunas cucharadas de leche y dejar reposar por unos minutos hasta que se empiece a formar la espuma.

Pelar y rallar las papas. Ponerlas en un bol y dejarlas reposar por unos minutos, y luego descartar el líquido que se juntó en el fondo del bol.

Mezclar las papas con la leche y harina. Batir los huevos ligeramente, y agregarlos a las papas. Mezclar bien hasta que se integren bien los ingredientes y la masa empiece a hacer burbujas. Tapar y dejar reposar por 30 minutos.

Incorporar las pasas de uva, amasando la masa. Colocar la masa en un molde para pan previamente enmantecado. Tapar con un repasador y dejar reposar en un lugar seco y tibio por 20 minutos más.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Llevar al horno por 30 minutos, y luego bajar la temperatura a 180C. Controlar la cocción, pinchando el pan con un escarbidentes, y fijarse si éste sale limpio.

Dejar enfriar antes de cortar el pan en rodajas gruesas. Dorar las rodajas de pan de ambos lados en una sartén a fuego mediano con la mantequilla derretida.

Pancitos de buttermilk

Ingredientes (para 12 pancitos):

- 280 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de aceite de semilla de uva
- 240 cc de buttermilk
- Azúcar para espolvorear, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (horno bien caliente).

Colocar todos los ingredientes secos en un bol y mezclar. Agregar el aceite y el buttermilk mientras se revuelve con cuchara hasta formar una masa húmeda. No mezclar de más.

Con una cucharita de té, colocar 12 montoncitos de masa sobre la asadera dejando espacio entre uno y otro. Aplastar ligeramente la superficie para evitar picos y espolvorear con azúcar. Llevar al horno.

Hornear 20 minutos o hasta que estén dorados. Servir inmediatamente.

PARA HACER EL BUTTERMILK O LECHE AGRIA:

Mezclar 250 cc de leche desnatada (descremada) con 1 cucharada de jugo de limón. Dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente hasta lograr aspecto de leche cortada.

*Se puede reemplazar el buttermilk por queso crema o también con yogur griego natural y leche. Mezclar ¼ taza (60 cc) de leche con ¾ de taza (180 cc) de yogur o queso crema.

Pan de jengibre

Ingredientes (para 10 porciones):

- 225 gr de harina leudante
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 85 gr de mantequilla vegana
- 85 gr margarina vegana o grasa vegetal
- 85 gr de melaza de caña
- 85 gr de azúcar negra
- 170 gr de puré de manzana

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol, tamizar la harina, la canela, y el bicarbonato. Derretir la mantequilla vegana, la grasa vegetal, la melaza, y el azúcar negra en una cacerola a fuego bajo. Una vez derretido, dejar enfriar. Verter la mezcla en el bol con harina y revolver.

Agregar el puré de manzanas y mezclar hasta integrar bien. La preparación va a tener una consistencia más bien chirle. Verter en el molde y llevar al horno.

Hornear 45 minutos. El pan de jengibre está listo cuando al pinchar el centro con un palillo, este sale limpio.

Pancitos integrales con semillas de girasol

Ingredientes (para 8 pancitos):

PARA COMENZAR LA MASA:

- 100 gr de harina para pan
- 100 gr de harina integral
- 50 gr de harina con malta
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 200 cc de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal

PARA LA MASA:

- 100 gr de harina para pan
- 100 gr de harina integral
- 50 gr de harina con malta
- 120 cc de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de girasol o avena arrollada

Preparación paso a paso:

En un bol, colocar todos los ingredientes para comenzar la masa y revolver.

Tapar con film transparente y dejar levar toda la noche.

Al día siguiente, agregar el resto de los ingredientes de la masa excepto las semillas o la avena. Mezclar y volcar el bollo en la máquina de hacer pan.

Programar para amasar. Una vez terminado el ciclo, retirar la masa y amasar con harina integral sobre la mesada. Se puede hacer el proceso amasando manualmente.

Cortar el bollo en dos, y cortar cada parte en 4. Hacer 8 pancitos y ubicarlos en la asadera. Pincelar con agua y salpicar con semillas de lino o avena. Tapar con un repasador húmedo y dejar levar 1 hora.

Precalentar el horno a 210°C (horno caliente). Llevar al horno y cocinar de 15 a 20 minutos.

Pan integral con semillas de calabaza y sésamo

Ingredientes (para 1 pan):

- 450 gr de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 420 cc de leche agria
- 1 o 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)
- 1 o 2 cucharadas de semillas de calabaza (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enharinar ligeramente 2 budineras grandes.

Tamizar la harina integral, la sal, y el bicarbonato dentro de un bol grande.

Agregar la leche agria y unir con las manos hasta formar un bollo. Salpicar con semillas de sésamo y calabaza, y dar vueltas el bollo un par de veces para cubrir parejo con semillitas. Ubicarlo en la budinera y llevar al horno.

Hornear 40 minutos o hasta que al golpear la base del pan se escuche vacío.

Retirar del horno y cubrir con un repasador mientras se enfría. Se puede guardar en freezer o consumir dentro de las 48 horas.

Pan de calabaza

Ingredientes (para 3 panes):

- 850 gr de harina, más extra para amasar
- 300 gr de calabazas asadas, hechas puré
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 14 gr de levadura en polvo
- 120 cc de agua tibia
- 235 cc de leche tibia
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 75 gr de mantequilla, derretida
- 65 gr de azúcar negra
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Cortar la calabaza por la mitad a lo largo, retirar las semillas, rociar con aceite de oliva, y hornear de 45 a 60 minutos hasta que esté blanda. Retirar del horno, quitar la cáscara, y hacer un puré. Dejar enfriar.

En un bol, disolver la levadura en agua y dejar reposar 5 minutos. Agregar el puré, la leche, los huevos batidos, el azúcar negra, y sal. De a poco, agregar la harina y unir hasta formar un bollo. Volcar sobre la mesada y amasar 5 minutos. Colocar el bollo en el bol y aceitar ligeramente con 1 cucharadita de aceite.

Tapar con film transparente y dejar levar 1 hora hasta que doble su volumen.

Dividir la masa en 3 partes iguales y amasar cada una formando un pan alargado.

Ubicar cada pan en una budinera alargada y dejar levar 30 minutos.

Llevar al horno y cocinar 30 minutos hasta que estén dorados. Dejar enfriar antes de cortar.

Pan con fécula

Ingredientes (para 24 porciones):

- 1 sobre (7 gr) de levadura en polvo activa
- 1 cucharadita de azúcar
- 525 cc de agua tibia, dividida
- 2 cucharaditas de sal
- 750 gr de harina

PARA LA PASTA:

- 3 cucharadas de fécula de maíz (Maicena®)
- 150 cc de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol grande, disolver la levadura y 1 cucharadita de azúcar en 60 cc de agua. Dejar reposar 10 minutos. Agregar sal y el resto del agua en la levadura. Incorporar 400 gr de harina y mezclar hasta integrar toda la harina. Volcar sobre la mesada y amasar 8 minutos hasta lograr un bollo elástico. Colocar el bollo en un bol aceitado, tapar y dejar levar 1 hora.

Mezclar la fécula de maíz y la leche hasta disolver.

Golpear la masa para desgasificar el bollo y formar dos hogazas. Colocarlas en 2 moldes para budín ingles aceitados. Pincelar abundantemente con la mezcla de fécula de maíz y dejar reposar 1 hora.

Llevar al horno y cocinar 35 o 40 minutos. Una vez listo, retirar y dejar enfriar antes de cortar.

Pan integral para sándwich (estilo Subway™)

Ingredientes (para 4 a 6 panes de 35 cm.):

- 250 gr de harina 000
- 350 gr de harina integral superfina
- 50 gr de salvado de trigo
- 50 gr de avena extrafina
- 30 gr de levadura de cerveza
- 1 y ¼ cucharada de sal fina
- 1 cucharada de miel
- 60 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 380 cc de agua
- 1 huevo batido para pintar
- 50 gr de avena, para espolvorear
- Harina extra, para el fermento y para la mesada

Preparación paso a paso:

PARA LOS FERMENTOS PREVIOS: Mezclar 30 gr de levadura de cerveza con 1 cucharada de miel (o 2 de azúcar) 100 cc de agua y 2 cucharadas de harina.

PARA LA PREPARACIÓN DE PAN: Colocar en el recipiente 350 gr de harina integral superfina, 250 gr de harina 000, 50 gr de avena superfina, 50 gr de salvado de trigo, 1 y ¼ cucharada de sal fina, 60 gr de mantequilla derretida, 1 huevo, el fermento y 380 cc de agua.

Procesar unos segundos, o mezclar hasta que se forma una masa un poco chirle. Volcar en la mesada enharinada y dar forma de bollo, sin agregar demasiada harina extra. La textura debe ser muy tierna. Colocar en un bol enharinado, cubrir y dejar leudar 1 hora, o hasta que duplique su volumen. Llevar a la mesada, desgaseificar y cortar en cuatro porciones, o en seis, si se prefieren los panes algo más pequeños.

Enrollar las porciones desde el vértice y formar cilindros. Enmantecar una placa y espolvorear con avena extrafina. Enrollar, empezando desde la parte más fina,

presionando bien. Cerrar pellizcando la masa. Dar forma de cilindro, estirando hasta que mida 35 cm de longitud cada bollo.

PARA LA COCCIÓN DEL PAN: Disponer los panes sobre la placa enmantequillada y espolvoreada con avena. Deben estar unos cerca de otros, sin tocarse entre sí. Realizar 7 cortes en diagonal sobre la superficie de cada pan, procurando que no sean muy profundos. Los cortes se realizan antes del leudado. Dejar leudar 20 minutos. Batir un huevo y pincelar dos veces. Espolvorear con avena y llevar al horno precalentado a 220° C, cocinando durante 30 minutos. Retirar, dejar entibiar y colocar sobre papel absorbente o sobre una rejilla.

PARA EL CONGELADO: Separar los panes, embolsar uno al lado del otro, o en forma individual. Quitar el aire de la bolsa y cerrar. Se pueden mantener hasta 4 meses en el freezer. Descongelar a temperatura ambiente. Si se descongela en microondas, envolver cada pieza o porción en papel absorbente.

Pan integral de avena y centeno con semillas de lino

Ingredientes (para 2 panes):

PARA EL DÍA 1:

- 25 gr de levadura
- 200 cc de agua tibia
- 120 gr de harina común
- 80 gr de harina de centeno
- 100 gr de semillas de lino
- 150 cc de agua

PARA EL DÍA 2:

- 1 cucharada de aceite
- 300 cc de agua
- 1 ½ cucharadita de sal
- 360 gr de harina común
- 240 gr de harina de centeno
- 100 gr de avena en escamas tipo Quaker®
- 100 gr de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

DÍA 1:

Mezclar la levadura con el agua tibia, la harina de centeno y la harina común.

Tapar el bol y dejar reposar a temperatura ambiente 24 horas.

Remojar las semillas de lino en 150cc de agua durante 2 horas o toda la noche.

DÍA 2:

Precalentar el horno a 225 °C (muy caliente). Separar una asadera.

Calentar 300 cc de agua y el aceite a 37°C. Agregar sal, la mezcla de levadura, las semillas de lino remojadas y coladas, la avena y la harina. Amasar todo hasta lograr un bollo liso y elástico. Cubrir y dejar reposar 45 minutos para que leve. Dividir la masa en dos y formar 2 panes ovalados. Si la masa está muy húmeda, agregar más harina. Pincelar los panes con leche y pasarlos por semillas de sésamo para que se peguen. Dejar levar 30 minutos.

Hornear 45 a 50 minutos hasta que al golpear cada hogaza suene hueca.

Pan de molde integral

Ingredientes (para 1 pan):

- 290 cc de agua tibia
- 60 cc de jugo de naranja
- 3 cucharadas de melaza
- 300 gr de harina integral
- 75 gr de avena Quaker®
- 1 cucharada de salvado de avena (opcional)
- 30 gr de leche en polvo
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 2 cucharadas de semillas mixtas de sésamo, calabaza o girasol (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Rociar con aceite en aerosol un molde alargado para budín inglés.

En un bol, colocar todos los ingredientes y batir con batidora eléctrica 3 minutos a velocidad media. Colocar la masa en la budinera, cubrir con film o con un repasador limpio, y dejar levar en un lugar tibio fuera de corrientes de aire durante 50 minutos. La masa no va ponerse gorda al levar ya que la harina integral es pesada.

Llevar al horno y cocinar un total de 45 minutos. Pasados los primeros 20 minutos, cubrir el pan con una hoja de papel aluminio y dejar cocinar los 25 minutos restantes. El pan está listo cuando al pinchar con un cuchillo en el centro, éste sale limpio, o cuando la temperatura interna es de 190°C. Retirar y dejar enfriar 5 minutos. Desmoldar y enfriar sobre una rejilla.

Pan de avena

Ingredientes (para 1 pan):

- 136 gr de avena arrollada, molida en el molinillo para café
- 20 gr de avena arrollada
- 80 gr de harina integral
- 40 gr de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel
- 1 ½ cucharada de aceite
- 230 cc de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (bien caliente). Enmantecar y enharinar una placa para horno.

Mezclar la harina, la avena, la avena molida, el polvo para hornear, y la sal.

En un bol chico, disolver la miel junto con el aceite. Agregar 200 cc de leche y revolver bien.

Incorporar la mezcla de miel y leche en la mezcla de harina y unir hasta lograr un bollo pegajoso. Si la masa resulta muy seca, agregar más leche.

Volcar la masa en la mesada y darle forma redonda de pan. Trasladar a la placa para horno. Salpicar con avena por arriba y llevar al horno. Hornear 20 o 30 minutos hasta que al golpear la hogaza, suene hueca.

Pan de lino

Ingredientes (para 10 porciones):

- 300 gr de harina para pan
- 400 gr de harina integral
- 60 gr de avena arrollada Quaker®
- 45 gr de semillas de lino tostadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre de levadura en polvo
- 400 cc de leche desnatada (descremada)
- 100 cc de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una asadera.

Colocar todos los ingredientes secos en un bol grande. Colocar todos los ingredientes húmedos en otro bol.

Verter los ingredientes húmedos en los secos y unir con cuchara de madera o con las manos hasta formar un bollo.

Volcar el bollo sobre la mesada ligeramente enharinada y trabajar la masa 10 minutos. Colocar el bollo nuevamente en el bol y cubrir con film transparente.

Dejar levar 1 hora.

Golpear la masa para quitar el gas y darle forma de pan. Ubicarla en una asadera y llevar al horno.

Hornear 20 minutos. Retirar del horno y dar vuelta. Hornear otros 10 minutos. El pan está listo cuando al golpear la hogaza, suena hueco.

Pan de almendras y lino (sin gluten)

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 175 gr de harina de almendras blanqueadas
- 100 gr de arrurruz en polvo
- 4 cucharadas de harina de semillas de lino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 4 huevos
- 1 cucharadita de néctar de agave o miel de agave
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol mediano, mezclar la harina de almendras, la harina de semillas de lino, sal, y bicarbonato. En otro bol, batir los huevos por 5 minutos hasta que estén espumosos.

Incorporar el agave y mezclar con los huevos. Agregar el vinagre y revolver.

Incorporar los ingredientes secos en los húmedos y unir.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno.

Hornear 30 a 35 minutos o hasta que al pinchar el centro con un cuchillo, este salga limpio. Dejar enfriar y cortar.

Pan de centeno con masa fermentada

Ingredientes (para 1 pan grande):

- 450 gr de harina de centeno
- 450 gr de harina para pan
- 125 gr de fermento para pan
- 20 gr de levadura
- 600 cc agua tibia
- 1 ½ cucharaditas de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 250°C (muy caliente). Enharinar un molde para budín inglés.

En un bol grande, mezclar todos los ingredientes excepto la sal y el agua.

Agregar el agua de a poco y amasar muy bien. Tapar el bollo y dejar levar 20 minutos.

Agregar la sal, amasar nuevamente y dejar levar otros 30 minutos.

Colocar el bollo en el molde y dejar levar 30 minutos. Llevar al horno.

Hornear 10 minutos y bajar la temperatura a 200°C (fuerte) y cocinar 50 minutos más. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

Pretzel alemán

Ingredientes (para 12 porciones):

- 7 gr de levadura seca
- 1 ½ cucharadas de azúcar morena
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 ½ tazas (375 cc) de agua tibia (45°C)
- 3 ¼ tazas (410 gr) de harina
- 1 ¼ tazas (155 gr) de harina para pan
- 2 tazas (500 cc) de agua tibia (45°C)
- 1½ cucharadas de bicarbonato de sodio
- 30 gr de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de sal parrillera (sal entrefina)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Disolver la levadura, el azúcar y la sal en un bol grande con 375 cc de agua tibia. Incorporar la harina en forma envolvente hasta formar un bollo. Amasar sobre una superficie enharinada hasta que quede suave y elástica, aproximadamente 8 minutos.

Colocar la masa en un bol aceitado y dar vuelta el bollo varias veces para que se aceite de forma pareja. Cubrir con un repasador y dejar levar 1 hora.

Mezclar 500 cc de agua tibia con el bicarbonato de sodio en un molde cuadrado. Una vez que la masa ha terminado de levar, cortar en 12 porciones. Formar rollos alargados como piolín de 30 cm de largo y del grosor de un lápiz. Formar el pretzel y sumergir en la solución de bicarbonato.

Colocar sobre una asadera para hornear cubiertas con papel mantequilla y dejar levar otros 15 a 20 minutos. Llevar al horno y cocinar de 8 a 10 minutos o hasta que estén doraditos. Pincelar con mantequilla derretida y espolvorear con sal, sal de ajo o azúcar con canela.

Jalá (pan judío)

Ingredientes (para 15 porciones):

- 7 gr de levadura en polvo
- 1 taza de agua caliente
- 2/3 de taza de aceite de canola
- 2/3 de taza de miel
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de sal
- 6 ½ tazas de harina común
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en el agua caliente en un bol grande. Dejar que se asiente y que tome una consistencia cremosa, más o menos por 10 minutos.

Mezclar el aceite, miel, huevos, sal y 4 tazas de harina a la mezcla de levadura. Batir bien. Añadir el resto de harina, de a ½ taza a la vez, mezclando bien después de cada adición. Cuando la masa se forme, colocarla en una superficie enharinada y amasar hasta lograr una masa suave y blanda, más o menos por 8 minutos.

En un bol levemente aceitado, colocar la masa en el bol y darla varias vueltas para que se embeba del aceite. Tapar con un repasador mojado y dejar que leve en un lugar caliente hasta que doble su tamaño, más o menos 1 hora.

Amasar la masa por unos minutos en una superficie enharinada para sacarle el aire, y luego dividirla en 4 partes iguales para hacer una trenza. Colocar la trenza sobre una asadera previamente aceitada, y volverla a cubrir con el repasador mojado y dejar que leve nuevamente por 40 minutos. Mientras tanto, prender el horno a 175°C (moderado).

En un bol chico, batir suavemente la clara con la cucharada de agua. Pintar la trenza con este batido. Llevar al horno por 30 a 40 minutos, hasta que esté bien dorada.

Naan (pan hindú)

Ingredientes (para 14 porciones):

- 7 gr de levadura seca
- 1 taza de agua tibia
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de leche desnatada (descremada)
- 1 huevo, batido
- 2 cucharaditas de sal
- 875 gr de harina
- 60 gr de mantequilla, derretida
- 2 dientes de ajo, machacados (opcional)

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en agua tibia dentro de un bol grande. Dejar reposar durante aproximadamente 10 minutos, hasta que se haga espumosa. Incorporar el azúcar, la leche, el huevo, la sal y la harina hasta formar una masa suave. Amasar de 6 a 8 minutos sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que esté tierna.

Colocar la masa en un recipiente bien aceitado, cubrir con un repasador húmedo y dejar reposar durante 1 hora, hasta que la masa haya duplicado su tamaño.

Desinflar la masa con un golpe e incorporar el ajo (si es que optaste por usarlo)´.

Tomar porciones de la masa, formar bolitas del tamaño de una pelota de golf y colocarlas en una asadera. Cubrir con un repasador y dejar reposar durante 30 minutos para que leven de nuevo. Mientras tanto, precalentar la parrilla.

Extender las bolitas con un palote formando una especie de tortillas delgadas.

Aceitar ligeramente la parrilla y colocar la masa sobre el asador. Cocinar de 2 a 3 minutos, o hasta que se pongan doradas y gorditas. Pincelar con mantequilla derretida y darlas vuelta para cocinar el otro lado. Retirar y repetir los pasos hasta terminar toda la masa.

Muffins franceses

Ingredientes (para 6 porciones):

- 320 cc de leche
- 2 tazas (250 gr) de harina
- 7 gr de levadura en polvo
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 100 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- Leche y azúcar, cantidad para el glaseado

Preparación paso a paso:

Calentar el horno a 190°C (moderado). Separar un molde para muffins y enmantecar cada hueco.

Medir cuidadosamente todos los ingredientes y poner en la máquina para hacer pan de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Seleccionar el ciclo de masa. Cuando termine, sacar la masa de la máquina.

Dividir la masa en 6 ó 12 porciones iguales (dependiendo del tamaño que desee); colocar la masa en los moldes.

Colocar el molde en un lugar cálido y dejar levar 30 a 40 minutos o hasta que la masa doble en tamaño.

Pincelar el glaseado cuidadosamente sobre los muffins y llevar al horno 20 minutos o hasta que estén dorados.

Pulla (pan finlandés)

Ingredientes (para 36 porciones):

- 500 cc de leche
- 125 cc de agua caliente (45°C)
- 1 sobre de levadura seca (7 gr)
- 200 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 4 huevos batidos
- 1 kg de harina, o más si es necesario
- 125 gr de mantequilla, derretida
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Calentar la leche en una cacerola pequeña hasta que forme burbujas en los costados. A continuación, retirar del fuego. Dejar enfriar hasta que esté tibia. Disolver la levadura en el agua tibia. Agregar la leche tibia, el azúcar, la sal, el cardamomo, 4 huevos y la harina suficiente para hacer una pasta (unos 300g). Batir hasta que la masa esté suave y elástica. Añadir 500g más de harina y batir bien. La masa debe ser suave y de aspecto brillante. Añadir la mantequilla derretida y mezclar bien. Batir nuevamente hasta que la masa se vea brillante. Agregar la harina restante hasta que la masa esté firme.

Volcar la masa sobre una superficie enharinada, cubrir con un recipiente invertido y dejar reposar durante 15 minutos. Trabajar y amasar la masa hasta que quede suave y satinada. Colocar la masa en un bol ligeramente aceitado, y girar la masa para aceitar toda la superficie del bollo. Cubrir con un repasador limpio. Colocar en un lugar cálido hasta que leve y duplique su volumen, aproximadamente 1 hora. Golpear para desgasificar la masa y dejar levar nuevamente hasta duplicar su tamaño.

Colocar la masa de nuevo sobre una superficie enharinada, y dividir la masa en 3 partes. Dividir cada parte nuevamente en 3 partes más pequeñas. Amasar cada

pieza formando un rollo de 30 o 40 cm. Trenzar 3 tiras en un pan. Quedarán 3 panes grandes trenzados. Levantar las trenzas y colocar en bandejas de horno enmantecadas. Dejar levar unos 20 minutos.

Pintar cada pan con huevo y espolvorear con azúcar. Hornear a 200 °C (horno fuerte) de 25 a 30 minutos. Chequear de vez en cuando porque la base del pan se quema fácilmente.

Pan de soda irlandés

Ingredientes (para 1 pan):

- ¼ cucharadita de levadura seca
- 200 ml de agua caliente
- 280 gr de harina para pan
- 120 gr de harina integral
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 90 ml de cerveza a temperatura ambiente
- 1 cucharada de vinagre de vino
- Aceite vegetal, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en el agua caliente en un bol.

En un bol aparte, mezclar los 2 tipos de harina con sal. Agregar la levadura, cerveza y vinagre, y mezclar bien hasta que se integren bien y se forme un bollo. Cubrir con papel film y dejar que leve a temperatura ambiente por 8 horas.

Forrar un plato con papel mantequilla. Luego de haber levado la masa, amasar unas 12 veces sobre una superficie enharinada hasta lograr un bollo firme.

Colocar en el plato con papel mantequilla y rociar con el aceite vegetal. Tapar nuevamente con papel fil, y dejar levar por otras 2 horas. Después de haber pasado 1 hora y media, colocar la olla de hierro con tapa en el horno a 240°C (fuerte).

Pasada la media hora, retirar del horno y colocar el bollo de pan en la olla, con el papel mantequilla incluido. Espolvorear con harina y hacer un corte en cruz con un cuchillo filoso. Tapar la olla, bajar la temperatura a 220C (fuerte), y cocinar por 30 minutos.

Con cuidado, retirar la tapa y cocinar por otros 10 minutos más. Retirar el pan de la olla en forma inmediata, y dejar enfriar sobre una rejilla.

Pan irlandés con grosellas

Ingredientes (para 20 porciones):

- 550 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 50 gr de azúcar
- 175 gr de grosellas
- 1 cucharada de semillas de alcaravea
- 475 cc de buttermilk

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar la harina con el bicarbonato, polvo para hornear, sal y azúcar.

Colocar las grosellas en un bol, y cubrir con agua caliente. Colarlas bien y secar con papel de cocina. Agregar a la mezcla de harina, junto con las semillas de alcaravea.

Incorporar el buttermilk a la mezcla, y amasar en la procesadora con el gancho para masa por 1 a 2 minutos, hasta que los ingredientes se hayan integrado bien.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Con las manos con harina, darle forma a los panes y colocarlos sobre la placa, separados entre sí.

Espolvorear con harina y hacer un corte en cruz en la parte superior con un cuchillo filoso.

Llevar al horno por 45 a 55 minutos, hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio. Dejar enfriar sobre una rejilla.

PARA HACER BUTTERMILK: Mezclar 250 cc de leche desnatada con 1 cucharada de jugo de limón. Dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente, y tendrá aspecto a leche cortada.

Se puede reemplazar el buttermilk por queso crema o también con yogur griego natural y leche. Mezclar $\frac{1}{4}$ taza (60 cc) de leche con $\frac{3}{4}$ de taza (180 cc) de yogur o queso crema.

Sourdough

Ingredientes (para 1 pan):

PARA EL FERMENTO:

- Harina integral, cantidad necesaria
- Agua, cantidad necesaria

PARA LA MASA:

- 500 gr de harina integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de semillas de alcaravea
- ½ limón, exprimido
- 1 cucharada de yogurt natural
- 250 o 300 cc de agua

Preparación paso a paso:

Preparar el fermento con una semana de anticipación: en un bol, mezclar 1 cucharada de harina integral y 1 cucharada de agua. Mezclar, tapar el bol o frasco y dejar reposar a temperatura ambiente 1 semana. Cada día, agregar más harina y agua y mezclar bien. El fermento va a burbujear. Pasada una semana, el fermento se puede guardar en la heladera y va a tener una consistencia espesa. Para hacer la masa, colocar la harina en una batidora de piel. Incorporar el aceite, las semillas de alcaravea, 250cc de agua, jugo de limón, y yogurt. Incorporar 2 cucharadas del fermento y mezclar con el gancho o paleta para amasar.

Incorporar más agua si la masa se ve muy seca.

Amasar 5 minutos y colocar el bollo en un bol limpio. Tapar y dejar reposar 8 horas o toda la noche, hasta que duplique su volumen.

Amasar la masa nuevamente para desgasificar, colocarla nuevamente en el bol y aceitar ligeramente el bollo. Dejar levar 1 o 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera. Colocar el pan en una asadera y llevar al horno. Cocinar 55 minutos hasta que el exterior esté crocante.

Pan de maíz mexicano

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 mazorcas (choclos) cocidas, desgranadas
- 2 tazas de harina
- 50 gr de azúcar
- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación en 3 paso:

- 1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín alargado.
- 2) Licuar todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa y sin grumos. Volcar en el molde y llevar al horno.
- 3) Hornear de 30 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan, éste salga limpio. Servir a temperatura ambiente.

Pan de hierbas

Ingredientes (para 24 unidades):

- 14 gr de levadura
- 500 cc de agua tibia 45°C
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 6 tazas de harina leudante

Preparación paso a paso:

Mezclar la levadura con el agua tibia y azúcar. Dejar reposar por 5 minutos o hasta que se empiece a formar burbujas.

Mezclar el aceite de oliva, hierbas, ajo y cebolla en polvo, queso y 3 tazas de harina a la mezcla de levadura. Continuar mezclando hasta que se vaya formando una masa. Ir agregando gradualmente las 3 tazas de harina restantes. No se preocupe si la masa está dura.

Amasar por 5 a 10 minutos, hasta que esté bien suave y gomosa. Colocar en un bol previamente aceitado y dar vuelta la masa para que se cubra bien en aceite. Tapar con un repasador mojado y dejar que leve por una hora, hasta que haya duplicado su tamaño.

Amasar la masa dándole golpes para desgasificarla y largue todo el aire. Darle forma de pancitos individuales o 2 panes individuales. Colocar el pan en una placa para horno previamente aceitada y dejar que leven otros 30 minutos. Llevar al horno por 35 minutos y dejar que se enfríen antes de servir.

Pan de miel con romero

Ingredientes (para 6 unidades):

- 200 gr de harina integral
- 275 gr de harina común
- 300 cc de buttermilk (suero de mantequilla)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 6 cucharadas de miel
- 1 ramita de romero

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

Separar las hojas de romero de la rama. En un bol, mezclar el romero con la harina, bicarbonato y sal. Agregar el buttermilk y la miel. Mezclar hasta lograr una masa más bien blanda.

Amasar sobre una superficie enharinada hasta que quede bien suave. Darle forma redonda y hacer un corte en cruz en la parte superior, y luego otro corte más, quedando 8 triángulos en la parte superior.

Llevar al horno por 40 minutos en una placa. Para saber si está listo, al golpearlo, suena vacío. Dejar reposar por 10 minutos antes de cortar. Tapar con un repasador húmedo si se desea una corteza más bien blanda, y no crocante.

***PARA ELABORAR BUTTERMILK CASERO:** En un bol, echar una cucharada de zumo de limón a 300 cc de leche desnatada. Revolver y dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente. Tendrá la apariencia de leche cortada o yogur muy líquido. Ésta es la textura que se desea obtener, revolver y utilizar directamente. No es necesario colarlo.

Pan casero con olivas negras

Ingredientes (para 15 unidades):

- 3 tazas de harina
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ taza de olivas (aceitunas) negras, picadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ¼ tazas de agua tibia
- 1 cucharada de fécula de maíz

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar la levadura con la harina, sal, azúcar, aceitunas, aceite de oliva y agua. Retirar la masa y colocarla sobre una superficie enharinada.

Amasar hasta que esté bien elástica y lisa, más o menos por 5 a 10 minutos.

Dejar levar cubierta con un repasador húmedo por 45 minutos.

Golpear la masa para desgasificarla, y luego amasar por otros 5 a 10 minutos.

Dejar levar nuevamente por 30 minutos.

Darle forma redondeada a la masa y colocarla en un bol y dejarla levar nuevamente hasta que duplique su tamaño.

Mientras tanto, colocar una fuente con agua en el piso del horno. Precalentar el horno a 260°C (fuerte). Dar vuelta la masa y colocarla en una placa ligeramente aceitada y espolvorear con fécula de maíz.

Llevar al horno por 15 minutos. Bajar la temperatura a 190°C (moderado).

Cocinar por otros 30 minutos, o hasta que esté cocido.

Pan picantón

Ingredientes (para 15 unidades):

- 225 cc de agua
- 1 ½ cucharadas de vinagre blanco de vino
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- ¾ cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de cebolla morada picada finita
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de salvado
- 410 gr de harina para pan
- 2 cucharaditas de levadura seca

Preparación en dos pasos:

- 1) En un bol mezclar todos los ingredientes con las manos hasta formar un bollo uniforme y medio elástico. Utilizar un poco más de harina si queda muy blando. Una vez que se formó el bollo, dejar levar en un lugar seco hasta que duplique su tamaño.
- 2) Separar la masa en 15 bollitos y colocar sobre una placa para horno enaceitada. Luego llevar al horno precalentado a 180/200°C (moderado/fuerte). Cocinar unos 30 a 45 minutos hasta que la corteza esté bien dorada. Consumir una vez frío.

Pan de ajo

Ingredientes (para 2 baguettes):

PARA LAS BAGUETTES:

- 800 gr de harina para pan
- 15 gr de levadura seca
- 100 cc de agua tibia
- 450 cc de agua natural
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de polenta (harina de maíz)
- 1 clara, batida
- 1 cucharada de semillas de sésamo

PARA LA CUBIERTA DE SABOR:

- 160 gr de queso parmesano, rallado
- 120 cc de mantequilla, ablandada
- 2 cucharadita de mostaza de Dijon
- 8 dientes de ajo, picados
- 4 ramas de perejil, picado

Preparación paso a paso:

PARA LAS BAGUETTES:

En un bol, disolver la levadura en el agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos, hasta que empiece a formarse una espuma. En un bol grande, combinar la levadura con 450cc de agua, 1/3 de la harina, sal, azúcar y aceite vegetal.

Mezclar bien hasta que se integren bien todos los ingredientes. Incorporar el resto de la harina, de a poco, batiendo bien después de cada adición. Una vez que la masa se separe del bol, colocarlas sobre una superficie enharinada, y amasar por 8 minutos, hasta que la masa esté suave y elástica.

Aceitar ligeramente el bol, y colocar la masa y cubrirla bien con aceite. Cubrir con un repasador húmedo y dejar levar en un lugar tibio y seco, hasta que duplique su tamaño, más o menos, durante 1 hora. Dividir la masa en 2 partes.

Estirar cada masa en un rectángulo de 23 cm x 30 cm, y enrollarlo como si fuese un pionono, a lo largo. Sellar los bordes y colocar la baguette con la junta hacia abajo sobre una placa para horno, previamente espolvoreada con harina de sémola, o polenta.

Con un cuchillo filoso, hacer cortes diagonales en 3 lugares. Pintar con clara batida y espolvorear con semillas de sésamo. Tapar y dejar levar otros 30 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 200 °C (moderado/fuerte). Llevar al horno por 35 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar enfriar.

PARA EL SABORIZADO:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar las baguette por la mitad a lo largo.

Mezclar bien la Mantequilla con el queso parmesano, la mostaza y el ajo. Picar el perejil hasta que esté bien finito. Untar generosamente la pasta en la baguette y espolvorear la superficie con el perejil. Llevar al horno.

Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que se haya dorado ligeramente. Cortar en rodajas en diagonal y servir inmediatamente.

Roulets saborizados

Ingredientes (para 12 unidades):

- ½ taza (125 cc) de leche
- ½ taza (125 cc) de agua
- 40 gr de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas (375 gr) de harina
- 3 cucharaditas de levadura seca en polvo

PARA LA COBERTURA:

- 16 gr de mantequilla
- 1 cucharada de hierbas mezcladas
- 2 cucharaditas de ajo, picado
- 4 cucharadas de queso parmesano, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enmantecar un molde para preparar 12 muffins. Calentar el agua, la leche y la mantequilla hasta que estén calientes pero que no hiervan, y colocar en la máquina para hacer pan. Añadir todos los demás ingredientes excepto los ingredientes de la cobertura. Seleccionar el comando de amasar de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y comenzar. Cuando la masa está lista, retirar de la máquina de hacer pan y estirar sobre la mesada formando un rectángulo grande. Untar la mantequilla, el ajo, las hierbas y el queso sobre la masa, en ese orden. Enrollar la masa y cortar en 12 rebanadas.

Colocar cada rollo en un hueco del molde para hacer muffins. Dejar levar en un lugar cálido durante 30 minutos. Hornear durante 15 minutos o hasta que los bollos estén dorados.

Pan con jamón y olivas verdes

Ingredientes (para 8 unidades):

- 4 huevos
- 150 cc de aceite de oliva
- 150 cc de vino blanco
- 100 gr de harina
- 100 gr de queso Gruyere
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gr de jamón cocido (tipo York), cortado en cubos
- 100 gr de olivas (aceitunas) verdes, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 210°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una budinera. Reservar.

Colocar los huevos en un bol. Batir con el aceite y el vino blanco. Mezclar bien. Añadir la harina, el queso, el polvo para hornear, sal y pimienta. Por último, incorporar las aceitunas y el jamón cocido.

Colocar la preparación en la budinera y llevar al horno durante 50 minutos. Estará listo una vez que al introducir el cuchillo, éste salga limpio. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

Pan de pizza relleno con pepperoni y mozzarella

Ingredientes (para 20 unidades):

- 1 paquete de mezcla para pizza (500 gr)
- 350 cc de agua tibia o cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharada de hojas secas de albahaca
- ½ cucharada de cebolla deshidratada
- ½ cucharada de orégano seco
- 225 gr de rodajas de pepperoni (o salami)
- 175g de queso mozzarella rallado
- 1 huevo, ligeramente batido

Preparación paso a paso:

Hacer la masa de pizza mezclando la base de pizza con agua caliente. Amasar hasta que quede suave y elástica, unos 8-10 minutos. Colocar en un recipiente aceitado, cubrir con film transparente y dejar reposar en un lugar cálido durante 1 hora o hasta que la masa haya doblado su tamaño.

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para horno. Golpear la masa.

En una bandeja para hornear grande, ligeramente enmantecada, extender la masa formando un rectángulo de aproximadamente 30x45cm. Pintar suavemente la masa con aceite de oliva.

Espolvorear con la albahaca, la cebolla deshidratada y el orégano. Extender una capa de pepperoni hasta 1.25cm de los bordes. Cubrir con el queso mozzarella.

Empezando por el lado más largo de la masa, enrollar formando un cilindro delgado y sellar el borde. Pintar con huevo.

Hornear en horno precalentado unos 35 minutos o hasta que esté dorado. Cortar en rodajas y servir.

Pan de queso y bacón

Ingredientes (para 10 unidades):

- 140 gr de bacón (panceta), en cubitos
- 3 huevos
- 140 gr de harina común, tamizada
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 60 cc de aceite de oliva
- 120 cc de leche
- 100 gr de queso Comte, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín. En una sartén a fuego medio, dorar el bacón. Retirar con espumadera y secar sobre papel de cocina.

En un bol, batir los huevos. Agregar la harina tamizada con el polvo para hornear y mezclar con cuchara de madera. Agregar el aceite y revolver. Agregar el queso Comte y el bacón. No hace falta condimentar ya que el bacón y el queso aportan sal.

Verter en el molde y llevar al horno. Hornear 45 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, este salga limpio. Retirar del horno y dejar entibiar.

Pan de queso con tomate, olivas y albahaca

Ingredientes (para 8 unidades):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tomates grandes, pelados y cortados en cubitos
- 1 puñado de hojas de albahaca, picada
- 3 huevos
- 150g de harina, común
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 125 cc de leche
- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de mozzarella, cortada en cubitos
- 50 gr de queso rallado
- 12 olivas (aceitunas) negras, sin carozo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín.

En una sartén, calentar el aceite y saltear los tomates hasta que estén blandos.

Agregar la albahaca, mezclar y reservar.

En un bol, batir los huevos, agregar lentamente la harina con el polvo para hornear y mezclar muy bien. En una cacerola pequeña, calentar la leche y agregar al mismo bol mezclando con cuchara de madera. Agregar sal, pimienta, el queso rallado, mozzarella, olivas y tomates. Incorporar bien y verter la preparación en el molde. Llevar al horno.

Hornear 45 minutos. Pinchar con un palillo en el centro, si sale limpio, el pan está listo. Retirar y dejar entibiar antes de desmoldar.

Pan de maíz aromático

Ingredientes (para 6 unidades):

- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 chiles verdes, picados
- 175 gr de choclo en granos
- 125 cc de queso crema
- 250 gr de queso Cheddar, rallado
- 1 cucharadita de polvo para hornear libre de gluten
- 1 cucharadita de sal
- 125 gr de polenta

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Aceitar ligeramente una fuente para horno o tortera cuadrada. También se puede hacer en moldecitos para muffins. Batir el huevo con el aceite.

Incorporar todos los otros ingredientes pero reservar 50g de queso Cheddar.

Verter la mezcla en el molde o también se puede hacer en moldecitos de muffin.

Salpicar con el resto del queso y llevar al horno.

Hornear 40 minutos en la tortera o 25 minutos si hace muffins. Dejar reposar 5 minutos y desmoldar. Dejar entibiar y cortar.

Galletas de chocolate con Nutella®

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

- 250 gr de harina
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de nueces picadas
- 200 gr de chocolate rallado
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla en cubos

PARA EL RELLENO:

- Nutella®, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con el azúcar, nueces y chocolate. Hacer un agujero en el medio, y romper los huevos en el interior. Añadir la mantequilla y amasar rápidamente. Una vez que se formó la masa, colocarla en un recipiente de plástico y llevar a la heladera por 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote y cortar en forma que desee con corta-pasta. Colocar en una placa para horno cubierta con papel mantequilla.

Llevar al horno por 10 minutos. Dejar que se enfríen bien en una rejilla.

Untar una de las galletas con Nutella® y luego poner otra galletita encima.

Galletas de chocolate y nuez

Ingredientes (para 48 galletas):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 110 gr de azúcar negra
- 150 gr de azúcar común
- 2 huevos
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 170 gr de chips de chocolate blanco
- 170 gr de chips de chocolate negro
- 135 gr de nueces de macadamia picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Tamizar la harina, bicarbonato y sal en un bol. Reservar.

En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar común y blanco hasta obtener una crema suave. Batir los huevos, de uno a la vez y añadir la vainilla.

De a poco, incorporar los ingredientes tamizados. Incorporar los chips de chocolate y chocolate blanco, y por último las nueces.

Colocar una cucharada colmada de la preparación en una placa con papel mantequilla.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen en la placa por 5 minutos antes de pasar a una rejilla para que se enfríen completamente.

Galletas de chocolate y mazapán

Ingredientes (para 96 galletas pequeñas):

- 50 gr de mazapán
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de harina
- 175 gr de fécula de maíz
- 40 gr de cacao amargo en polvo
- 150 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- Chocolate negro, cantidad para la cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

Romper el mazapán en pedacitos, y colocar en un bol. En un bol aparte, separar el huevo de la yema. Incorporar la yema al mazapán.

En un bol añadir la clara, el huevo, la harina, mantequilla, fécula, cacao, azúcar y sal. Batir bien con batidora eléctrica. Agregar el mazapán y batir bien.

Colocar la preparación en una manga con boquilla de estrella. Hacer las galletas sobre la placa, separadas entre sí por 2 cm.

Llevar al horno durante 12 minutos. Dejar enfriar completamente. Bañar con chocolate.

Galletas de jengibre cubiertas de chocolate

Ingredientes (para 70 galletas):

PARA LAS GALLETAS:

- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de jengibre cristalizado, picado fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARA EL BAÑO:

- 75 gr de chocolate de cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para hornear y sal.

En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de amasar. Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.

PARA LA COBERTURA: Colocar azúcar, mantequilla y crema en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa. Llevar al horno durante 15 minutos.

Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

Galletas “tablero de ajedrez”

Ingredientes (para 60 galletas):

- 300 gr de harina común
- 150 gr de azúcar común
- 150 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo
- 1 clara

Preparación paso a paso:

Trabajar la harina, mantequilla, azúcar y huevo hasta que se forme la masa.

Envolver en papel film y llevar a la heladera por 1 a 2 horas.

Tomar una parte abundante de la masa y reservar. Dividir el resto en 2 partes iguales. Amasar el cacao en una de las partes, hasta que se haya incorporado bien. Darle forma a las masas en 4 cilindros de 2 cm. de grosor y 15 cm. de largo. Colocar un cilindro de vainilla al lado de otro de chocolate y los otros 2 cilindros por arriba, en el orden inverso, para conseguir el efecto damero. Pintar la masa con la clara para que se peguen entre ellos. Con la masa restante, estirar un rectángulo de 5 mm de espesor y envolver los cilindros anteriores. Envolver en film y nuevamente llevar a la heladera por 1 hora.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel manteca. Cortar el tronco de masa en rodajas de 5 mm de espesor y llevar al horno durante 10 minutos.

Galletas de mantequilla con mermelada (pepas)

Ingredientes (para 75 galletas):

- 330 gr de harina común
- 140 gr de azúcar
- 140 gr de avellanas molidas
- 330 gr de mantequilla bien fría, cortada en trocitos
- 150 gr de mermelada de frambuesa
- 1 cucharadita de canela

Preparación en 3 pasos:

- 1) Mezclar el harina, azúcar y avellanas en un bol. Agregar la mantequilla y formar una masa bien lisa.
- 2) Darle forma a la masa de cilindro, y cortar en pedazos de 3 cm. Darle forma de bolitas. Colocar las bolitas de masa en una placa para horno forrada con papel mantequilla, y con una cuchara de madera hacer un agujero en el centro.
Rellenar con la mermelada.
- 3) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar por 10 a 12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Galletas de mantequilla y nuez

Ingredientes (para 30 galletas):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 gotas de extracto de almendras
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de nueces picadas
- Leche, cantidad para pintar las galletas

Preparación paso a paso:

Incorporar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, extracto de almendras, mantequilla y nueces, hasta lograr un bollo de masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Darle forma de tronco a la masa, y luego cortar rodajas de 0,5 a 1 cm de espesor. Colocar en la placa y pintar con leche. Llevar al horno de 10 a 15 minutos.

Galletas de anís

Ingredientes (para 24 galletas):

- 125 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de anís en polvo
- 125 gr de harina común
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén bien cremosos y esponjosos.

Mezclar harina con anís en polvo y el bicarbonato. Luego, incorporar gradualmente a la mezcla de huevos.

Aceitar una placa para horno y colocar 1 cucharadita de la mezcla, separadas por 1 cm. Dejar reposar toda la noche destapada.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar las galletas durante 10 a 12 minutos, hasta que se hayan dorado.

Dejar enfriar sobre una rejilla, y guardar luego en un recipiente hermético.

Galletas de azúcar glaseadas

Ingredientes (para 12 galletas):

- 4 yemas de huevo
- 150 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla, ablandada
- 230 gr de harina
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 gota de colorante vegetal para repostería

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una asadera con papel mantequilla.

En un bol, batir con batidora eléctrica las yemas y el azúcar hasta lograr un color amarillo pálido. Incorporar la mantequilla. Luego agregar de a poco la harina, el polvo para hornear y amasar hasta formar un bollo tierno.

Colocar el bollo entre dos hojas de papel mantequilla y estirar con palo de amasar hasta un grosor de medio centímetro. Cortar con corta pastas de diferentes formas y colocar las galletas sobre la asadera.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos o hasta que se pongan apenas doradas.

Retirar y enfriar sobre una rejilla 10 minutos.

Mientras tanto, en un bol, batir el azúcar impalpable con unas gotas de agua y colorante para hacer un glasé. Pincelar las galletas con la pasta y dejar secar antes de servir.

Galletas de miel (melitas)

Ingredientes (para 12 galletas):

- 150 cc de aceite de girasol
- 185 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- 65 gr de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

En un bol mezclar el aceite, el azúcar, el huevo, la miel y la esencia de vainilla.

Incorporar la harina tamizada de a poco, junto con la sal y el bicarbonato.

Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

Con ayuda de una cucharadita, hacer bolitas. Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando suficiente espacio entre ellas, ya que en el horno se van a aplanar.

Llevar al horno durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y agrietadas en la parte superior. Retirlas del horno y dejar enfriar sobre la placa por unos minutos, y una vez ya más duritas, retirar y dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando salen del horno todavía están blandas, pero rápidamente se endurecen y se vuelven crujientes.

Sufganiot (galletas judías)

Ingredientes (para 24 unidades):

- 4 tazas de harina leudante
- 2 huevos
- 400 gr de yogurt natural
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Aceite vegetal, cantidad para freír

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar la harina, huevos, yogurt, azúcar, sal y esencia de vainilla en un bol. Una vez que se formó la masa, dejar que leve por 30 minutos. Hacer bolitas de 5 cm de diámetro.
- 2) Calentar el aceite en una sartén bien profunda a fuego moderado/fuerte. Es mejor usar una canasta de freidora, para evitar quemarse con el aceite tan caliente. Freír los sufganiots en el aceite y luego dejar que se escurran bien sobre papel de cocina. Espolvorear con azúcar si se desea.

Cookies festivas

Ingredientes (para 18 cookies):

- 100 gr de mantequilla
- 300 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 gr de confites de chocolate, estilo M&M® o Rocklets®
- 185 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una placa para horno y Enmantecar la base.

En un bol, batir juntas la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema. Agregar el huevo y seguir batiendo. Incorporar la esencia de vainilla y los confites de chocolate. Por último, agregar la harina y el polvo para hornear mezclando hasta formar una masa.

Amasar el bollo formando un cilindro largo de 5 cm de diámetro. Cortar rodajas y colocarlas en la placa. Llevar al horno. Hornear 10 minutos o hasta que estén apenas doradas. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

Cookies con nueces

Ingredientes (para 24 cookies):

- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 225 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 350 gr de chips de chocolate
- 125 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir la mantequilla con el azúcar y azúcar negra, hasta que esté bien suave.

Incorporar los huevos, de uno a la vez, batiendo bien después de cada adición.

Disolver el bicarbonato en el agua tibia, y agregar a la mezcla anterior, junto con la sal. Por último, agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas.

Colocar una cucharada colmada en una placa para horno.

Llevar al horno por 10 minutos, o hasta que los bordes se hayan dorado.

Cookies con azúcar moreno

Ingredientes (para 36 cookies):

- 225 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 335 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremosa.

Agregar la vainilla y los huevos, de a uno a la vez. Incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y revolver incorporando de a poco a la mezcla de azúcar. Por último, agregar el chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar.

Hornear entre 8 y 10 minutos en el horno precalentado o hasta que los bordes estén dorados. Sacar de la bandeja para hornear y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

Cookies de vainilla con chocolate

Ingredientes (para 48 cookies):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 225 gr de margarina, a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de azúcar
- 175g de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de postre tipo Royal® de vainilla, preparado según las instrucciones del paquete
- 2 huevos
- 340 gr chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol mediano, combinar la harina y el bicarbonato de sodio. Reservar. En otro bol grande, combinar la margarina, el azúcar, azúcar negra, la vainilla y el postre de vainilla. Batir bien hasta que esté suave y cremoso. Agregar los huevos. Poco a poco incorporar la mezcla de harina. Agregar los chips de chocolate.

Colocar la masa de a cucharadas sobre la placa para horno, a una distancia de 5 cm entre una y otra. Hornear de 9 a 12 minutos, o hasta que estén doradas.

Cookies con mantequilla de maní

Ingredientes (para 36 cookies):

- 110 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 130 gr de mantequilla de maní
- 220 gr de azúcar moreno
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 340 gr de chocolate amargo picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear. Reservar.

En un bol grande batir la mantequilla, la mantequilla de maní, el azúcar y el azúcar negra, hasta lograr una crema. Agregar los huevos de a uno por vez, luego añadir la miel de caña, el agua y la vainilla. Combinar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla de maní. Agregar los trozos de chocolate. Formar las galletas colocando la masa de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar, dejando 7 cm entre una y otra.

Hornear durante 12 a 14 minutos en el horno precalentado, o hasta que los bordes estén dorados. Dejar que las galletas se enfríen durante 1 minuto en la bandeja antes de colocarlas sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Galletas delicadas

“románticas”

Ingredientes (para 18 galletas):

- 200 gr de harina
- 100 gr de almidón de maíz
- 150 gr de mantequilla
- 70 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo

PARA EL GLASÉ:

- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- Colorante vegetal (opcional)

Preparación paso a paso:

Procesar la harina, el almidón de maíz, la mantequilla y el azúcar hasta lograr un arenado.

Incorporar el huevo y procesar hasta formar un bollo. Si fuese necesario, agregar agua de a cucharadas, hasta lograr la consistencia deseada.

Envolver en papel film y dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Estirar sobre una superficie enharinada, y cortar con corta-pastas en forma de corazones.

Llevar al horno, por 8-10 minutos, o hasta que se hayan dorado. Retirar, y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

PARA EL GLASÉ: Mezclar el azúcar impalpable con la clara. Separar en distinto recipientes y teñir cada uno con un color diferente usando colorante vegetal en pasta. Colocar cada color en una manga y decorar las galletas.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos

flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.-

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de

sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.-
- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.
- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos

tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.-

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado

propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar

Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumو de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco

Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Esencial para verte y sentirte bien"* (más de 20.000 descargas desde 2009), *"Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS"* (2013 – Editorial Planeta), *"Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias"* (2013) y *"Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado"* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar. Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

